



夏の紫外線にご注意

夏は強い紫外線を浴びる機会が増えます。紫外線は皮膚だけでなく眼にも影響を及ぼすため、注意が必要です。

■ 紫外線の体への影響

○快晴と比較した体への影響度は、薄曇りや曇りでも高い割合です。晴れていなくても、**紫外線対策をしましょう。**

紫外線による体への影響度（快晴時を10割とした場合、他の天気と比較）

晴れ	薄曇り	曇り	雨
10割	約8～9割	約6割	約3割

出典：雲と紫外線（気象庁）

○紫外線による体への影響度は年々増加しています。

2008年7月と2022年7月における、紫外線による体への影響度（月平均値）を比較すると、**約10%増加**しています。 ※「日最大UVインデックス（観測値）の月平均値の数値データ表」（気象庁）を元に計算

〈皮膚〉・日焼け、シワ、シミ、光線過敏症、良性腫瘍、悪性腫瘍

・皮膚がんの前段階である日光角化症（*）は、治療をしないと悪性化する場合があります。（*顔や手の甲などにできる、淡い紅色や褐色のザラザラとした皮疹）

〈眼〉・紫外線角膜炎

昼間に強い紫外線を浴びると、夜～翌朝にかけて症状（充血、異物感、涙が流れる、痛み）があり、1～2日で自然に治ります。紫外線角膜炎を繰り返していると、下記の翼状片などにつながる場合があります。

・翼状片

結膜（白目）の組織が翼状に角膜（黒目）に侵入する病気で、充血や異物感などの症状があります。戸外での活動時間が長い人がかかりやすくなります。

■ 紫外線対策

- ① 事務所と現場の往復などで車の運転時間が長い場合は、**運転用サングラス**を使用する。
- ② 熱中症に注意しながら無理のない範囲で、**長袖の衣服や帽子**を活用して直射日光を遮る。紫外線と熱を吸収しにくい**白や薄い色**を着用する。
- ③ 日焼け止めを使用し、昼休みに汗を拭いたタイミングなど、**2～3時間おきに重ね塗り**をする。

※ 太陽から直接当たる紫外線の他に、空気中で散乱している紫外線や、地面から反射する紫外線を予防するためにも、これらを併用することがおすすめです。

紫外線から眼を守る工夫

つばの広い帽子の場合は
20%以上の効果

顔にフィットした
サングラス



「紫外線環境保健マニュアル2020」（環境省）を加工して作成

【引用・参考】

- 1) 雲と紫外線 気象庁
- 2) 日最大UVインデックス（観測値）の月平均値の数値データ表 気象庁
- 3) 紫外線環境保健マニュアル2020 環境省